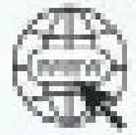
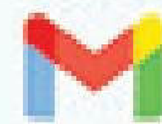


BRIYANDO FUERTE • TRECIENDO CLARIDAD
DIALUNA 16 MAART 2026

Seis aña despues:
RECORDANDO CON COVID-19 A IMPACTA ARUBA

 WWW.SOLODIPUEBLO.COM  SOLODIPUEBLO@GMAIL.COM

CHARLA NA CEDE DI MEP TA RESALTA HISTORIA DI E LUCHA PA STATUS APARTE







ABOGADONAN TA HAYA CU MESTER DECLARA E RUMANNAN SOSPECHA DI A TIRA RIBA AUTO DI ZURIEL CELAIRE LIBER

TREMENDO AMBIENTE Y PARTICIPACION NA E DI DOS ANOCHI DI FERIA PATRIOTICO NA CARNIVAL VILLAGE



BIBLIOTECA TA PRESENTA SU MERCADO DI BUKI RIBA DIA DI HIMNO Y BANDERA





ABOGADONAN TA HAYA CU MESTER DECLARA E RUMANNAN SOSPECHA DI A TIRA RIBA AUTO DI ZURIEL CELAIRE LIBER

ORANJESTAD – Diabierna Fiscal a exigi 6 aña di prison pa e rumannan J.L. y D.L. Fiscal ta haya nan culpabel di a purba mata Zuriel Celaire y posecion di arma di candela. E abogadonan a cuestiona e investigacion y ta haya cu mester declara J.L. y D.L. liber.

SOLO DI PUEBLO por a compronde cu abogadonan mr. Arends Marchena y mr. Kuster ta haya cu no tin prueba cu e rumannan J.L. y D.L. a tira riba e auto cu Zuriel Celaire tabata core. Nan ta haya cu mester declara J.L. y D.L. liber.

ABOGADONAN TA CUESTIONA INVESTIGACION

Diabierna despues di e exigencia di Fiscal di 6 aña di prison pa e rumannan J.L. y D.L., e abogadonan a hiba nan defensa. E abogado mr. Arends Marchena a bisa Hues cu no por papia di intento di asesinato y tampoco intento di mata contra su cliente J.L. E abogado ta haya cu no tin prueba cu J.L. ta envolvi den e tiramento. Na opinion di mr. Arends Marchena, no tin ningun indicacion cu J.L. lo a tira. E abogado ta haya cu e bala cu a haya den asiento di e auto y e huls di bala no tin relacion cu J.L.

E abogado a mustra cu Celaire tin problema y riba e dia ey hasta e tabata arma. Celaire lo a bisa Polis cu den pasado, el a tira riba un grupo den San Nicolas y cu J.L. lo ta forma parti di e grupo aki. E abogado ta haya cu esaki no tin nada di haci cu e tiramento riba Celaire. E abogado a mustra cu na April 2025, Celaire a maltrata y pone arma na cabez di D.L.

El a sigui bisa cu den e mensahenan cu Celaire a manda ta mustra cu e mes ta bay regla asunto riba caya. E abogado a bisa Hues cu no tin ningun fingerprint cu ta munstra cu J.L. lo por a tira. E abogado ta haya cu e investigacion no ta completo. Mr. Arends Marchena ta haya irresponsabel cu Fiscal ta exigi 6 aña di prison pa J.L. sin cu tin indicacion concreto.

Abogado mr. Kuster a bisa Hues cu aki ta trata di un "drive by shooting" caminda tanto Zuriel Celaire como e sospechosonan ta conoci di Polis. E abogado a cuestiona imagennan di video cu Polis ta usa como prueba. Na opinion di e abogado, e imagennan no ta duna imagen cla cu ta e mesun auto lo tabata core tur e ruta tras di e auto di Celaire. E abogado ta haya cu e raport di Recherche no ta cuadra cu loke e imagennan ta mustra.

E abogado a cuestiona tambe cu e video di seguridad cu ta mustra riba e cas unda J.L. y D.L. a bay, solamente algun parti a usa como prueba y no tur e imagennan. El a mustra tambe cu tin diferencia di hopi minuut den e imagennan cu no ta duna un bista cla kico tur a sosode na e cas di e rumannan L.

E abogado a conclui cu no tin prueba cu D.L. lo ta envolvi den e drive by shooting. E abogado ta haya cu mester declara D.L. liber.

Na final di tratamento di e caso, J.L. a remarca na Hues cu e no a tende nada di e menazanan cu Zuriel Celaire a haci contra dje y su famia. D.L., na su turno, a bisa Hues cu e tambe a haya menazanan.

Hues a sera tratamento di e caso y a bisa cu e ta bay studia e caso. Dia 2 April 2026 e lo tuma un decision.

AHATA
ARUBA HOTEL & TOURISM ASSOCIATION

Awe nos ta celebra nos herencia y identidad.

Pabien Aruba cu
40 aña di nos Status Aparte y
50 aña di nos Himno y Bandera!

BIBLIOTECA TA PRESENTA SU MERCADO DI BUKI RIBA DIA DI HIMNO Y BANDERA

Pa tur cu gusta lesa y colecta buki, biblioteca ta organisa su Mercado di buki, diaranson dia 18 di maart riba 'Dia di Himno y bandera'. Esaki lo tahabri di 10or di mainta pa 2or di merdia.

Un bon oportunidad pa busca den un cantidad grandi di buki pa topiconan y storia interesante y diferente. Bukinan ta bay na 1 florin pa buki. Tin algo pa tur gusto y interes. Un y tur ta bon bini!

Biblioteca ta invita tur na un Mercado grandi grandi di buki. Biblioteca na Playa ta warda tur bishitante y amante di buki pa Dia di Himno y bandera. Como cu esaki ta un dia di fiesta y un dia liber pasa gosa cu famia y amigo den un bon ambiente y yena bo tas cu bon buki.







CHARLA NA CEDE DI MEP TA RESALTA HISTORIA DI E LUCHA PA STATUS APARTE



Oranjestad – Parlamentario di MEP, Xiomara Maduro, a presenta un charla riba e historia y significado di Status Aparte na Cede di Movimiento Electoral di Pueblo (MEP), den marco di conmemoracion di e celebracion di 40 aña di Status Aparte.

Durante su presentacion, Maduro a guia e audiencia pa medio di e diferente momentonan clave cu a marca caminda di Aruba pa logra su Status Aparte. E charla a mustra con e movimiento pa separacion di Antias Hulandes tin su raiz den e prome peticionnan pa mas autonomia, incluyendo e accionnan politico y social na 1933 y e gran manifestacion di 1947, unda miles di Arubiano a expresa nan deseo pa separacion.

Maduro a destaca tambe e rol central di Betico Croes, kende a drenta politica na 1967 y posteriormente a funda MEP na 1971. Segun Maduro, e partido a naci cu e meta di lucha pa un Aruba mas husto, uni y orguyoso di su identidad, basa riba idealnan di husticia social, amor pa Aruba, unidad di pueblo y autonomia.

Entre e eventonan historico menciona durante e charla tabata e manifestacion masivo di 18 di maart 1973 na Wilhelmina stadion, unda miles di Arubiano a reuni pa expresa nan deseo pa un status autonomo den Reino Hulandes.

E lucha pa autodeterminacion a sigui crece den decada di 1970. Maduro a recorda e Marcha di Libertad, tambe conoci como Marcha di Flambeu, di 18 di maart 1975, cu a simbolisa e determinacion di pueblo pa logra su libertad politico.

Un momento clave den e proceso tabata e referendum di 25 di maart 1977, unda 82% di

CONTINUA PAG. 5

50 1976
Famia di comerciante local
Netamente Criyoyo!
Cas di Max
Y Generacion di!
"TEXAS - Karin Jewelry"
Ta desea pueblo di
Aruba un Felis
Dia di Himno y Bandera
Cas di Max
Mueble y mas

CHARLA NA CEDE DI MEP TA RESALTA HISTORIA DI E LUCHA PA STATUS APARTE





votante a pronuncia nan mes na fabor di separacion di Antias Hulandes. E resultado a duna Aruba un mandato democratico fuerte pa sigui negocia cu Hulanda riba realisacion di Status Aparte.

E parlamentario a menciona tambe e periodo di protesta y mobilisacion social conoci como "Augustus Scur" na 1977, na unda pueblo Arubiano a expresa su frustracion despues cu MEP a gana eleccion di Staten pero no a logra forma gobierno. E protestanan y welga general di e periodo ey a contribui pa forza Hulanda habri dialogo riba futuro politico di Aruba.

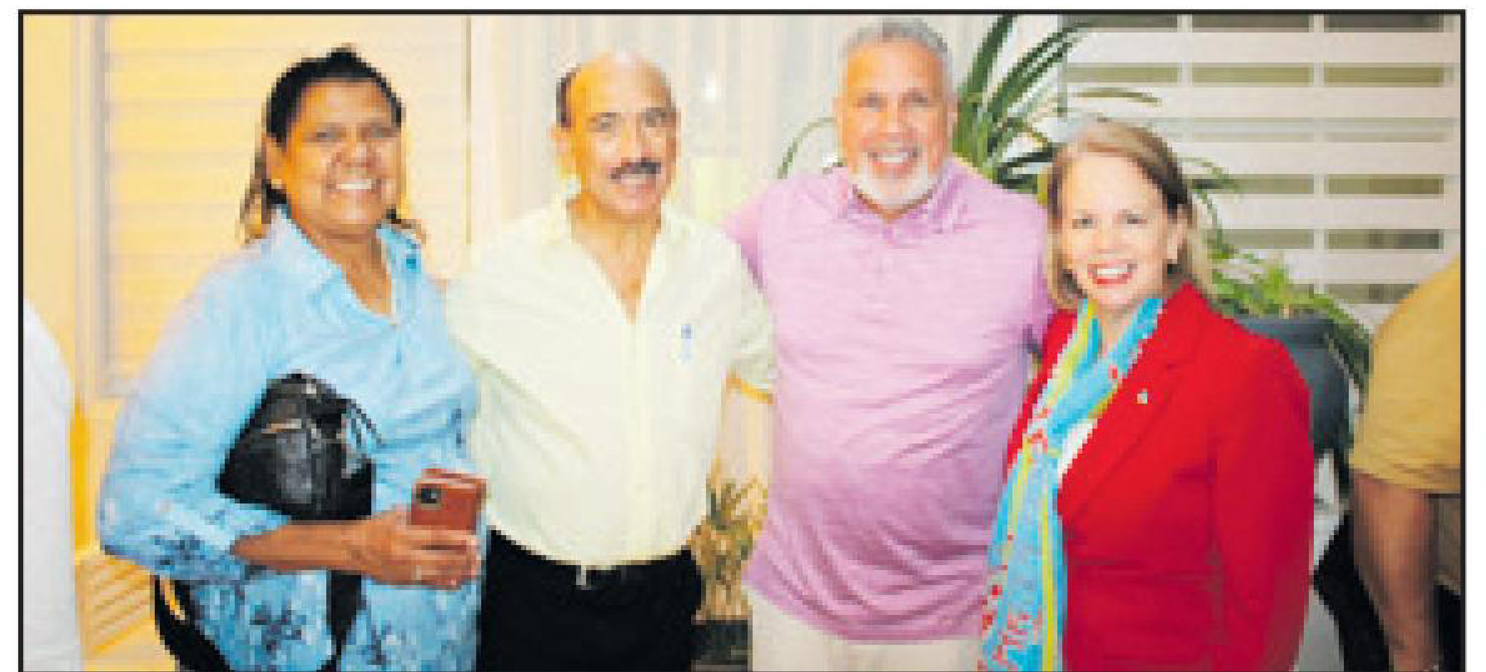
Durante e charla tambe a wordo destaca con Betico Croes a duna 18 di maart un dimension nobo. Na 1976 e fecha a wordo escogi pa honra lidernan historico manera Juancho Yrausquin, Henny Eman y Shon A. Eman. E mes aña Aruba a adopta simbolonan importante di su identidad nacional, incluyendo su Himno y Bandera na 18 di maart.

Maduro a repasa tambe e proceso diplomatico y negociacion cu a sigui despues di 1977, cu delegacionnan Arubiano participando den diferente comicion y conferencia internacional. E proceso a culmina na Conferencia di Mesa Rondo di 12 di maart 1983, unda Hulanda a reconoce e derecho di autodeterminacion di Aruba. E acuerdo ey finalmente a conduci na introduccion di Status Aparte na 1 di januari 1986.



Despues di e presentacion, e actividad a sigui cu un combersacion cu Nel Oduber, lider honorario di MEP y ex-Prome Minister di Aruba. Durante e dialogo, Oduber a comparti recuerdonan personal di e lucha politico pa Status Aparte y a ofrece contexto adicional riba e decisionnan cu a marca e periodo historico ey.

Oduber a conecta e historia di e lucha pa autonomia cu e discusionnan actual riba Rijkswet HOFA, indicando cu e tema di autonomia, gobernacion y responsabilidad dentro di Reino Hulandes ta sigui relevante pa Aruba te awe.



Segun e lider honorario, compronde e historia di Status Aparte ta fundamental pa por interpreta e debate actual riba futuro politico y financiero di pais.

E charla a finalisa cu un reflexion riba importancia di identidad nacional, unidad di pueblo y compromiso politico pa proteha e logronan di autonomia cu Aruba a conkista despues di decenas largo di lucha.



RIBA '18 DI MAART' NO TIN SORTEO

E SORTEO DI LOTTO 5 E SIMAN AKI LO HUNGA RIBA DIAHUEBS

ORANJESTAD, Aruba – 16 di maart 2026: En conexion cu celebracion di Himno y Bandera, lo no tin sorteo di Lotto,

E Loteria di Aruba y oficinanan di principal na Playa y San Nicolas lo ta sera riba diaranson 18 di maart y consecuentemente a dicidi di pone e sorteo di Lotto 5 riba diahuebs 19 di maart.

Ta corda hungadonan pa cumpra nan Lotto trempan, pa evita cu ta keda for di e sorteo y como tal, keda for di e chens di cambia nan bida cu Lotto, E Loteria di Aruba. Tambe lo por cumpra bo Lotto Online y awo cu mas manera pa recarga bo cuenta sea bo ta pasa na bo rebendedo preferi of por recarga usando Pay.aw.

Lotto, E Loteria di Aruba tin diferente wega, Catochi, Big 4, 1-OFF, Zodiac, Wega di Number di Korsou di Lotto, Lucky 3, Multi-X, Lotto di Dia, Lotto 5, Mini Mega y cu su Mega Plus y e diferente weganan di Raspa y Gana y Instacash. Tambe lo por hunga Lotto Online door di bishita: play.lottoaruba.com pa por registra. Cumprando Lotto bo ta contribui na deporte riba nos isla. E meta ta pa organisa loteria, cambia bida di su hungadonan y na mes momento inverti den deporte local pa medio di donacionnan na e comision di subsidio.

UTILITIES ARUBA NV
ELMAR
WEB WATER- EN ENERGIEBEDRIJF ARUBA N.V.
Aruba Wastewater Sustainable Solutions
Feliz dia di Himno y Bandera!

ESTRENO PELICULA CORTICO Y CANCION 'MI RASON' CELEBRANDO IDENTIDAD Y ORGUYO CULTURAL DI ARUBA





Aruba Tourism Authority (A.T.A.) a estrena e pelicula cortico 'Mi Rason' oficialmente riba diaranson 11 di maart 2026, un evento cu a celebra Aruba su cultura y identidad. Tanto e pelicula como e soundtrack a estrena den presencia di Minister di Turismo, Transporte y Labor, mr. Wendrick Cicilia, CEO di A.T.A., Ronella Croes, ekipo di A.T.A. y miembronan di e hunta di supervision di A.T.A., hunto cu e actornan di e pelicula, director y artistanan local cu a contribui na e produccion.

E estreno a tuma luga na Gasparito Aruban Estate, un espacio historico y cultural cu a ofrece e ambiente perfecto pa celebra un proyecto cu ta honra nos identidad. Durante e estreno, e artistanan Rodrick "Rocco" Franken y Freddy Rasta a duna un presentacion en bibo di e cancion Mi Rason, algo cu a agrega un momento emocional y special na e anochi. E interpretacion a conecta invitadonan presente directamente cu e mensahe y sentimento di e pelicula y e soundtrack.

Un homenahe na Aruba

Mi Rason ta un pelicula cortico acompaña pa un soundtrack di e mesun nomber. E ta relata e historia di un mucha homber Arubiano cu a crece y sigui su soñonan na Aruba. E pelicula ta explora temanan manera educacion, norma y balornan, cultura y turismo. E pelicula tambe ta presenta dialogonan cu historiadornan y autornan local cu ta comparti nan historia y balornan cu nan ta carga te awendia.

E produccion a ser guia pa Derchlien Dijkhoff, Senior Product Specialist di A.T.A. Actor principal ta Rodrick "Rocco" Franken hunto cu su yiu homber, Zevi Franken. Mi Rason tambe a conta riba participacion di talentonan local manera Gregory Richardson, Rosabelle Illis, Desiree Correa y Lurena Schwengle. Nan aportacion ta duna e pelicula un bos autentico y un perspectiva cultural profundo.

E proposito principal di Mi Rason ta pa fortalece orguyo nacional y pa inspira comunidad pa reflexiona riba kico ta motiva nos pa cuida y balora nos isla Aruba. E pelicula y cancion ta un homenahe na Aruba, celebrando nos pasado y reflexionando riba nos futuro. A.T.A. a eligi pa estrena Mi Rason precisamente durante e periodo di celebracion di 40 aña di Status Aparte y 50 aña di Himno y Bandera, cual ta dos logro importante den historia di Aruba.

Durante e anochi, CEO di Aruba Tourism Authority, Ronella Croes, a comparti un discurso unda e la expresa cu: "Mi Rason ta un homenahe; un abraso caluroso di nos pasado, un refleho di ken nos ta awe, y un compas cu ta guia e futuro cu nos ta construyendo."

E palabranan comparti pa Ronella Croes ta afirma e proposito di e pelicula: stimula e comunidad pa reconecta cu nan raiz y ta invita tur hende pa reflexiona riba kico ta nan propio rason pa stima, proteha y balora nos isla.

Mi Rason ta disponibel pa mira a traves di TeleAruba tur diaranson y diabierna durante e luna di maart, iniciando diabierna 13 di maart pa 7or di anochi. Ademas, e pelicula y cancion ta disponibel riba canal oficial di YouTube di Aruba Tourism Authority.

LOTTO Cambiando bida...

Paardenbaaistraat 10, Oranjestad, Aruba Tel.: (297) 525 - 7555
www.lottoaruba.com
Resultado: Sorteo di Anochi ☽ - March 15, 2026

CAT4CHI Sorteo # 8800	3061
	5652
	4672
MULTI-X	X2
BIG 4 Sorteo # 7844	9153
MULTI-X	FP
1OFF Sorteo # 2549	1678
ZODIAC Sorteo # 6603	4790
	Piscis
LUCKY 3 Sorteo # 1533	300
MULTI-X	FP

LOTTO 5 — 05-06-10-14-35

Sorteo # 2679	Joker 32 Letter I
0 x Jackpot	Proximo Jackpot
0 x Match 4+	270.000,-
7 x Match 4	
206 x Afl. 12,00	

LOTTO DI DIA — 04-11-22-24-28

Sorteo # 7124	Proximo Jackpot
0 x Jackpot	52.000,-
9 x Match 4	
147 x Afl 8,00	

MINI MEGA

Sorteo #	Mega Ball
0 x Jackpot	Proximo Jackpot
2 x match 4	340.000,-
7 x Afl. 500,00	
70 x Afl 50.00	
84 x Afl.15,00	

MINI MEGA MEGA PLUS Afl. 500.000,-

MEGA DI NUMBER KORSOU Sorteo #

Sorteo #

Seis aña despues:

RECORDANDO CON COVID-19 A IMPACTA ARUBA

ORANJESTAD, Aruba – 13 maart 2026: Awe ta marca seis aña desde cu COVID-19 a impacta Aruba pa prome biaha, un momento cu a cambia nos isla, nos manera di biba y nos sistema di salud profundamente.

Na maart 2020, Aruba manera hopi pais rond mundo, a enfrenta un situacion cu ningun persona tabata prepara p'e. Den cuestion di dianan, nos isla a pasa di un bida normal pa un realidad nobo: fronteranan a cera, skolnan a cera, eventonan social a para, y hopi famia a haya nan mes adaptando na un manera di biba cu distancia social, cuarentena, shelter in place y incertidumbre.

Pa hopi persona, e periodo aki a trece preocupacion, sacrificio y tristesa. Nos a perde 226 miembro di nos comunidad debi na complicacion relaciona cu COVID-19. Awe nos ta recorda nan cu respet y solidaridad y tur famia y persona cu a pasa door di e perdida aki of cu kisas ainda ta biba cu consecuencia di e virus di COVID-19.

Pero memei di e reto grandi, Aruba tambe a mustra algo poderoso: resiliencia, cooperacion y solidaridad.



Personal medico, enfermeronan, laboratorionan, personal di salud publico, Gobernantenan, ministerionan, expertonan cu a duna apoyo y guia y hopi otro profesional a traha incansablemente pa proteha nos comunidad. E decisionnan dificil cu mester a wordo tuma durante e periodo aki a exigi dedicacion, responsabilidad y colaboracion entre diferente institucion y sector di sociedad.

Negoshinan, scolnan, organisacionnan y ciudadano comun a adapta nan rutina pa contribui na e esfuersonan pa controla contagio y proteha esnan mas vulnerabel.

Durante e periodo aki nos a siña hopi les importante:

- Importancia di un sistema di salud publico fuerte y importancia di preparacion pa emergencia
- Balor di ciencia, investigacion y informacion confiabel
- Forsa di solidaridad y union den comunidad
- Y con lihe un situacion global por impacta un isla chikito manera Aruba

COVID-19 a cambia hopi di nos custumbernan, pero tambe a corda nos cu salud ta un responsabilidad comparti.

Seis aña despues, e reflexion principal ta cu preparacion, colaboracion y confiansa den informacion confiabel ta esencial pa proteha bienestar di nos poblacion y pa salba bida. E experiencia aki ta recorda nos cu ora nos enfrenta reto inespera, Aruba tin e capacidad pa adapta, cuida otro y sigui avansa hunto.

Directie Volksgezondheid ta invita comunidad pa tuma un momento awe pa reflexiona riba e experiencia comparti den e pandemia, recorda esnan cu nos a perde, y mantene e compromiso di salud, solidaridad y preparacion pa den futuro.

Bo salud, nos prioridad.

Pa mas informacion like nos Facebook page Directie Volksgezondheid DVG Aruba, Follow nos riba Instagram directie_volksgezondheid_aruba, of Follow nos den WhatsApp Channel, subi nos website www.dvg.aw, yama nos na 5224200 of mail nos na servicio@dvg.aw

FERIA PATRIOTICO 2026: UN CELEBRACION MAHESTUOSO CU A KIBRA TUR ESPECTATIVA







Carnival Village, San Nicolas a bira e epicentro di cultura, orguyo nacional y celebracion durante Feria Patriotico 2026. E evento a resulta un berdadero exito, kibra tur espectativa cu publico di tur parti di Aruba cu a sali pa disfruta y celebra hunto.

Durante ultimo anochi, cu presencia di Minister Wendrick Cicilia, como tambe Minister Mervin Wyatt-Ras, e publico presente por a sinti e berdadero spiritu di "Aruba Dushi Tera." Momento special cu a recorda e significado profundo di nos simbolonan nacional, specialmente den un aña historico unda Aruba ta conmemora 50 aña di Himno y Bandera y 40 aña di Status Aparte."

E programa cultural a brinda un variedad di presentacionnan cu a deleita e publico. Entre nan tabatin baile folklorico di Inclusion School y NTC & NLG Dancers, bou guia di Marisol Peña, manera tambe un presentacion musical impresionante di Rufo Wever Music School. Un otro momento memorable tabata e presentacion di Stephanie Quant, ganador absoluto den categoria 13–17 aña di Festival Un Canto pa Aruba su Himno y Bandera, cu su composicion "That's Aruba."

E festival cultural a sigui cu un presentacion anima di Grupo Rejoice, cu talentonan hoben di diferente scol di Aruba cu a canta y celebra nos identidad cultural riba ritmo di polka, tumba y wals. E publico tambe a disfruta di e presentacion di Gucci Dancers, cu a yena e escenario cu energia y ritmo, preparando e ambiente pa e gran clausura musical di e anochi.

E evento a culmina cu un presentacion extraordinario di e agrupacion musical D'Nova, cu pa prome biaha a participa den e festival Un Canto pa Aruba su Himno y Bandera y mesora a logra e titulo maximo. Hunto cu e cantante Alexa Croes, nan a conkista e publico cu e cancion ganador "Nos ta loke nos tin," un wals componi pa Jhon Freddy Tobon Montoya y aregla pa Denny Loefstop.

Reconocimiento especial pa Grupo Rejoice

Durante e anochi di Feria Patriotico, Minister di Turismo Wendrick Cicilia a entrega un plakaat di reconocimiento na Grupo Rejoice, cu e aña aki ta celebra 15 aña di alabansa, cultura y servicio na Aruba.

Grupo Rejoice a cuminsa na Hulanda entre studiantenan Arubiano y, bou liderazgo di su fundadora Zulaika "Suki" Geerman, e grupo a crece bira un presencia importante den musica di alabansa y den e escena cultural di Aruba. Awe nan ta activo den diferente parokia y eventonan cultural rond di e isla.

Den e mundo cultural, nan tambe ta conoci como "Team Blue," participando regularmente na eventonan manera Festival Un Canto pa Aruba su Himno y Bandera, caminda nan ta guia y acompaña hopi talento hoben.

Un aspecto special di Grupo Rejoice ta nan dedicacion na desaroyo di mucha y hoben, creando y interpretando musica cu ta inspira amor pa cultura. Hunto cu Afranina "Afra" Henriquez, e grupo ta mantene un nivel halto di disciplina y calidad musical. Tur e trabou cu Rejoice ta haci, for di ensayo te presentacion, nan ta ofrece completamente gratis como un manera di duna bek na comunidad.

Gratitud y reconocimiento

Durante e anochi, tambe a duna reconocimiento special na e sponsornan cu a haci e evento posibel, entre nan Comision Celebracion Dianan Nacional (CCDN), Departamento di Cultura Aruba (DCA) y Aruba Tourism Authority (ATA).

Den nomber di Gobierno di Aruba, a expresa gratitud profundo na tur grupo di baile, scol, mucha, hoben y gruponan cu a contribui na e exito di e anochi. Un danki special tambe a bay na tur e tentnan y participantenan cu a sostene y celebra nos cultura.

Feria Patriotico 2026 a demostra un biaha mas cu Carnival Village ta un lugar unda e comunidad di Aruba ta reuni pa celebra su identidad y cultura den un ambiente di alegria y union.

Comunidad di Aruba ta invita pa sigui celebra durante Manifestacion Cultural dia 17 di maart 2026, aki mes na Carnival Village.

DIEET SIN AWA? ALGO E ORA NO TA BON

Un nutricionista Italiano a studia pa dies aña e efectonan di su consumo.

Nicola Sorrentino, reconocido nutricionista Italiano y profesor di Higiena Nutricional na e Universidad di Pavia, a skirbi un buki di recomendacionnan alimenticio titula "E dieet di awa." E academico, medico di varios famoso di farandula Italiano, a studia pa dies aña e efectonan di bebe awa.

Segun un publicacion di e corant Spaño ABC, e recetario aki ta inclui "un dieet depurativo y energetico" cu ta elimina e alimentonan vet, hasa y bebidanan alcoholico y priorisa e bebida, fruta y berdura. Awa "ta e secreto di tur cos," el a informa aBC.

Esaki t algun di e consehonan di e dieet:





Bebe awa ta yudabo perde peso

Ta recomenda pa bebe ocho pa dies glas di awa pa dia a lo largo di henter e hornada, semper prome cu come. Apesr cu e "efecto adelgasante" di awa no ta compara cu haci ehercicio of cuminsa cu un regimen, e ta un contribuyente importante. Sorrentino a afirma cu bebe awa ta permiti "acelera e efectonan di un dieet hipocalorico," adelgasando mas rapido y kitando e sensacion di hamber.

Sacia e hamber

E alimento mas "diet" cu ta existi ta awa. E no tin caloria, e ta colabora den elimina toxina pasobra e ta colabora cu drenahe. Y riba dje, tambe e ta sacia hamber. Segun Sorrentino, tuma dos glas di awa prome cu desayuno, almuerso y cena, ta posibilidad cu e cuminda "ta yenabo mas." Awa cu gas, ta potencia e sensacion.

Aumento di metabolismo

Segun Sorrentino, a keda demostra cu bebiendo dos glas di awa (mey liter) pa dia, riba temperatura ambiente, lo aumenta un 30% di e tasa metabolico. Den palabranan simpel, e ta aumenta 30% e velocidad pa kima caloria.

ABC ta comenta cu "den tur estudio," awa ingeri cu un stoma bashi tabta tin un efecto di "breve duracion" riba metabolismo (mey of un ora). Pa e motibo ey, Sorrentino ta recomenda bebe awa den diferente momento di dia. Un ehempel por ta mey liter cuater biaha pa dia, cu ta multiplica pa cuater e perdida di caloria. Apesar di e bondadnan di awa, e nutricionista ta alerta cu bebe un cantidad excesivo di awa, por tin "efectonan no desea", principalmente pa esnan cu tin problemanan di curason of renal.

Alimento y cuidado

Sorrentino ta recomenda no bebe demasiado koffie, thee, ni bebidanan cu un contenido halto di cafeina. Di otro banda, plantea pa limita e consumo di biña na un glas pa dia y ta sugeri pa no bebe bebidanan alcoholico pa su efectonan negativo pa e tripanan. Tambe e ta recomenda come cuater cuminda pa dia y elimina "progresivamente e cantidad di sucu.

Clasificados
CLASSIFIEDS
SOLODIPUEBLO@GMAIL.COM
CEL.585 9500
SOLO Di Pueblo

PREMIER EMAN NA APERTURA DI EXPOSICION "SITE–SIDE–SIGHT WALKS" NA MUSEO ARQUEOLOGICO NACIONAL









Diahuebs anochi a tuma luga e apertura oficial di e exposicion "SITE–SIDE–SIGHT WALKS" di investigadora y artista di glas Bernadette van der Klooster na Museo Arqueologico Nacional Aruba (MANA). E evento a reuni invitadonan den un ambiente agradabel dedica na arte, investigacion y herencia cultural di Aruba.

Arkeologo Harold Kelly, kende actualmente ta encarga cu e guia diario di MANA, a duna tur invitado un caluroso bonbini. Durante palabra, Kelly a comparti brevemente su experiencia di colaboracion cu Bernadette van der Klooster, un proceso cu finalmente a resulta den e exposicion special aki.

Prome Minister Mike Eman, kende tambe ta encarga cu Cultura, a tuma parti den e ceremonia. Durante e apertura, el a comparti un mensahe special cu a inclui na e prome pagina di e buki di e exposicion. E mensahe, lesa pa esnan presente y cu su firma, Prome Minister a declara oficialmente habri e exposicion.

Despues di e ceremonia formal, artista Bernadette van der Klooster a presenta un breve Artist Talk, caminda ela a comparti mas informacion tocante e investigacion y inspiracion tras di su trabou. E anochi a continua cu un momento social riba e terras di dak di MANA, caminda invitadonan a disfruta di un brindis y pasa boca.

E exposicion SITE–SIDE–SIGHT WALKS ta un proyecto cu combina investigacion cientifico cu expresion artistico, enfoca riba e pinturanan riba baranca indigena di Aruba. Den colaboracion cu arkeologo Harold Kelly di MANA, Van der Klooster a bishita diferente sitio arqueologico di e pinturanan y a traduci su investigacion den obhetonan di glas, instalacionnan artistico, reflexionnan textual y documentario audiovisual.

E exposicion lo keda disponibel na Museo Arqueologico Nacional Aruba te final di 2026, brindando diferente oportunidad pa publico conoce mas di cerca e conexion entre arte, historia y patrimonio cultural di Aruba.

Como parti di e programa, artista Bernadette van der Klooster lo ta presente dia 18 di maart, durante celebracion di 50 aña di Himno y Bandera di Aruba, pa duna un Artist Talk pa publico entre 10'or di mainta te 3'or di merdia.

TRABOUNAN DI MANTENCION NA MONUMENTO 18 DI MAART DEN PREPARACION PA CELEBRACION NACIONAL

Gobierno di Aruba, bou liderazgo di Prome Minister Mike Eman, ta realisando trabounan di mantencion na Monumento 18 di Maart, un lugar historico cu ta simbolisa e peticion di 2.147 Arubiano cu na 1947 a firma pa expresa nan deseo pa autodeterminacion di Aruba.

E proyecto a tuma lugar den colaboracion cu Design Academy of Aruba, lidera pa Loucette Reppenhagen, caminda studiantenan ta participa activamente den limpiesa y restauracion di e monumento, incluyendo e limpiesa y verf di cada letra y number di e grabacion historico.

Segun Prome Minister Mike Eman, e monumento ta representa e esfuerso y compromiso di e hendenan cu a duna forsa na e movimiento pa autonomia di Aruba. El a enfatisa cu e historia di e peticion, presenta pa prome biaha na Conferencia di Mesa Rondo na Den Haag dia 18 di maart 1948, tabata un paso historico caminda e derecho di Aruba pa busca su propio status constitucional a wordo reconoce en principio.

E monumento no solamente ta honra e lidernan di e lucha, pero tambe e 2.147 ciudadano cu a firma e peticion. Cada un di e nombernan graba riba e monumento ta representa un historia di participacion, compromiso y amor pa Aruba.



Un detaye special durante e restauracion ta e candela simbolico di e monumento, cu anteriormente tabata paga pero awor ta cendi atrobe pa representa luz, speransa y continuidad di e lucha pa autonomia di Aruba.

Segun Edwin Croes, miembro di fundacion encarga cu e monumento, e participacion di comunidad y preservacion di historia ta fundamental. El a enfatisa cu e proyecto di mantencion ta un manera importante pa preserva memoria historico, honra e firmantenan original y inspira generacionnan futuro pa recorda e lucha cu a conduci na autonomia di Aruba.

Plaza 18 di Maart – Historia den corto

Plaza 18 di Maart, situa den centro di Oranjestad, ta dedica na Dia di Himno y Bandera di Aruba, celebra cada aña dia 18 di maart.

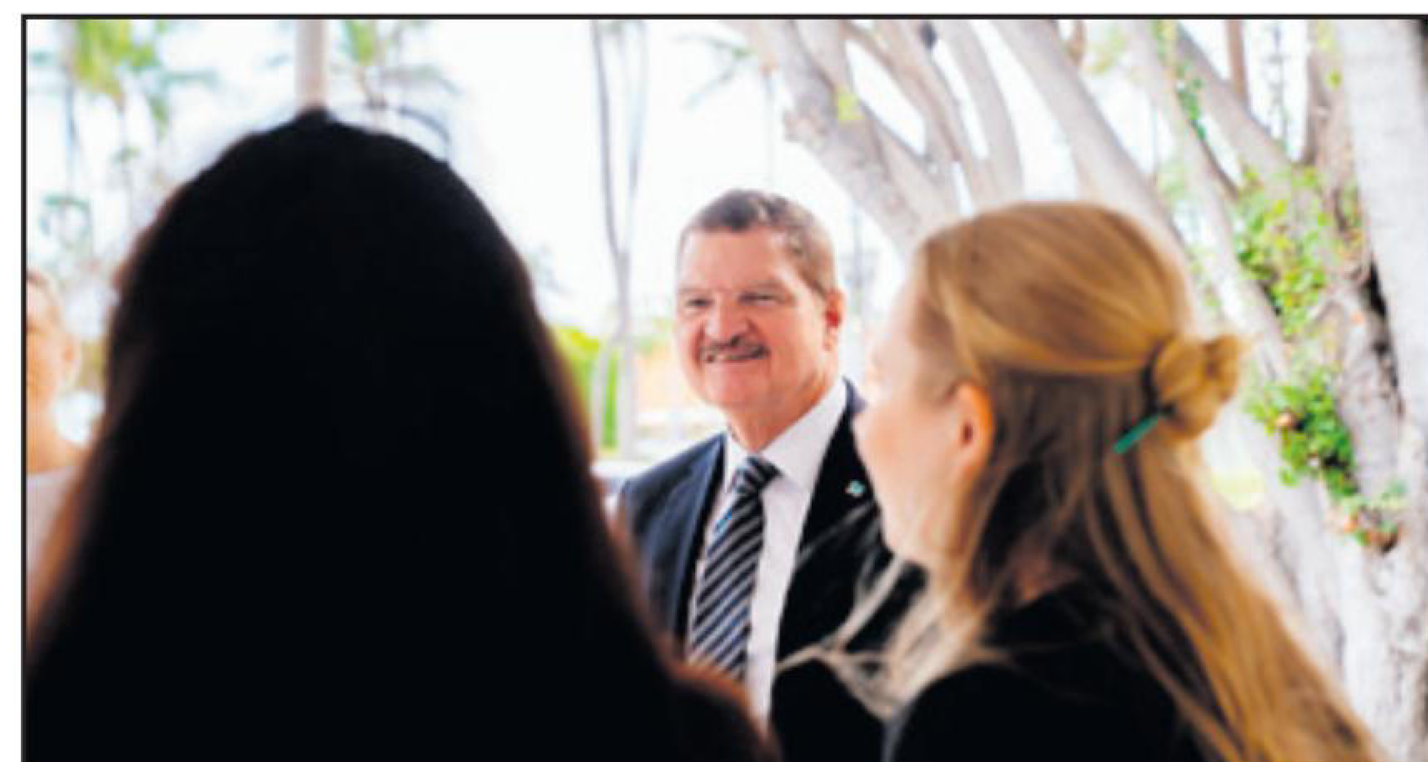
E fecha aki recorda diferente momento historico importante pa Aruba:

- 1948 – Durante e Conferencia di Mesa Rondo na Den Haag, e derecho di Aruba pa busca un status aparte dentro di Reino Hulandes.
- 1976 – Aruba a adopta oficialmente su himno nacional "Aruba Dushi Tera" y su bandera nacional.

E celebracionnan oficial di Dia di Himno y Bandera, cu e aña aki tambe ta marca 40 aña di Status Aparte y 50 aña di Himno y Bandera, lo cuminsa cu un ceremonia protocolario dia 16 di maart pa 5:30 di atardi na e monumento.

Durante e ocasion, famianan lo tin oportunidad pa bishita e plaza y localisa e nomber di nan antepasadonan cu a forma parti di e peticion historico.





Plaza 18 di Maart ta keda un lugar simbolico den Oranjestad, caminda cada aña e pueblo di Aruba ta celebra su orguyo nacional, identidad y historia.

TREMENDO AMBIENTE Y PARTICIPACION NA E DI DOS ANOCHI DI FERIA PATRIOTICO NA CARNIVAL VILLAGE



E di dos anochi di Feria Patriotico 2026 na Aruba su Carnival & Entertainment Village na San Nicolas a sigui cu un ambiente anima y cu participacion di comunidad. Hopi ciudadano a yega pa disfruta di cultura local, musica y gastronomia den un ambiente yen di orguyo nacional.

For di anochi tempran, publico a bin forma parti di e celebracion, creando un ambiente familiar y festivo. Diferente tent cu cuminda tipico di Aruba a atrae hopi bishitante, cu a disfruta di platonan tradicional y otro cos dushi.

Atencion na San Nicolas pa fortalece e districto culturalmente ta yegando na su meta: uni comunidad y bishitantenan pa celebra hunto.

E Feria Patriotico a conta cu un programa cultural varia pa tur bishitante por disfruta di e anochi. E publico a aprecia presentacion di Dazzling Dancers bou guia di Jeanique de Palm, cu a presenta diferente baile folklorico. Tambe Dansa Aruba, bou guia di Ceslin Yarzagaray, a deleita e publico cu interpretacion di wals, baile y tambu — bailenan cu ta representa elegancia, historia y expresion cultural di Aruba.

E anochi cultural a sigui cu presentacion di Claire-Sophie Werleman, participante di Festival Un Canto pa Aruba su Himno y Bandera, cu a interpreta e cancion "Celebra ser Arubiano", transmitiendo orguyo y amor pa e pais.

Musica tambe a ocupa un luga importante den e programa.

E publico presente a disfruta di e presentacion di Touch of Steel, bou guia di Rygel Kock, cu a presenta un show musical yen di ritmo y energia. Tambe tabatin presentacion anima di Gucci Dancers bou guia di Rene Kock.

E ambiente festivo a sigui te despues cu presentacion musical di Zjeito, kende a logra pone e publico canta y baila, clausurando e anochi cu hopi entusiasmo y alegria.

No solamente Prome Minister Mike Eman a expresa su gratitud pa e participacion durante e di dos anochi di Feria Patriotico, pero tambe e organisadornan a gradici tur grupo di baile, artista, mucha, hoben y gruponan cu a contribui cu nan talento pa haci e evento un gran exito. Un palabra di agradecimiento tambe a bay na tur e tentnan cu a participa, cu a yuda crea un ambiente unico caminda cultura y gastronomia Arubiano a bin hunto.

Comunidad ainda tin oportunidad pa sigui disfruta di e celebracion, mirando cu e ultimo dia di Feria Patriotico ta tuma lugar diabierna 13 di maart, mientras cu e celebracion cultural lo culmina cu Manifestacion Cultural dia 17 di maart na Carnival Village.



SOPI DI LETRANAN

M	R	N	I	F	X	N	P	M	O	S	E	S	B	C	V	N	W	N	M	S	G	H	J
E	R	K	H	Z	M	B	E	F	O	R	E	R	R	S	H	U	M	O	D	T	R	S	P
M	E	E	J	Q	S	S	E	N	K	R	A	D	Q	X	G	R	S	E	L	D	T	E	S
O	W	K	C	O	N	F	E	S	S	E	D	M	L	R	S	O	I	E	L	X	H	L	I
C	O	A	G	O	F	J	E	A	M	O	N	G	Z	Y	B	R	W	S	B	I	G	F	C
E	P	P	Y	R	Y	W	C	O	M	E	T	H	W	V	C	D	T	B	T	W	I	M	B
B	B	S	M	R	E	A	I	T	M	N	C	O	Y	L	E	V	I	T	E	S	M	J	L
X	E	E	H	L	O	C	J	T	P	J	R	O	A	S	A	Y	I	N	G	E	J	E	O
U	G	L	G	I	V	L	E	O	H	L	G	Z	M	H	Z	K	D	S	P	E	U	S	O
H	I	Q	A	O	N	H	G	I	D	O	G	Y	O	P	Z	P	T	L	R	O	G	U	D
F	N	P	T	S	T	E	G	X	V	R	U	Q	R	T	R	W	N	U	E	K	C	S	K
T	N	S	D	U	K	T	T	D	V	E	G	T	Y	I	H	E	S	C	L	H	R	Z	V
E	I	W	R	Y	C	E	E	H	I	L	D	D	E	O	V	A	H	I	M	E	E	N	Y
R	N	T	L	K	C	O	D	N	T	K	M	S	S	I	L	D	G	E	H	W	U	B	T
E	G	M	O	O	Z	X	B	Q	A	I	T	E	G	E	J	H	K	T	N	R	Y	D	H
C	F	U	L	N	E	S	S	S	E	S	A	S	M	C	T	P	A	S	I	D	J	H	I
O	Y	M	R	N	W	R	E	T	F	A	Y	S	K	A	H	F	J	C	N	N	E	E	N
R	D	D	E	R	A	L	C	E	D	K	C	I	K	R	S	S	E	N	T	I	W	D	G
D	G	E	I	P	R	E	F	E	R	R	E	D	H	G	F	E	V	E	I	L	E	B	S
C	R	A	D	K	D	E	N	I	E	D	O	A	E	L	I	A	S	X	B	D	B	W	X

AFTER
BEGINNING
BOSOM
CRIED
ELIAS
GLORY
LIGHT
PRIESTS
SHINETH
WITHOUT
AMONG
BEGOTTEN
CHRIST
DARKNESS
FATHER
GRACE
MIGHT
RECEIVED
SPAKE
WITNESS
ASKED
BEHELD
COMETH
DECLARED
FLESH
JERUSALEM
MOSES
RECORD
THINGS
WORLD
BECOME
BELIEVE
COMPREHENDED
DENIED
FULNESS
JESUS
POWER
SAITH
TRUTH
BEFORE
BLOOD
CONFESSED
DWELT
GIVEN
LEVITES
PREFERRED
SAYING
WHOSE

Oracion di dia

UN FELIZ DIA Y CU DIOS BENDICIONA BOSO RICAMENTE

”P’esey obedece y sigui tur cos cu nan bisa, ma no haci manera nan ta haci si! Pasobra nan mes no ta haci loke nan ta bisa. Mateo 23,1

Rumannan e Palabra di Dios ta siña nos cu nos mester ta atento, hopi hende ta papia bunita pero nan bida ta mustra e contrario.Nos mester purba sigui e bida di Hesus.

E no ta facil pero e recompensa ta Bida Eterno. Awo cu ta tempo di Cuaresma ban pidi Hesus laga nos cana hunto cu nE.

Si nos conoce su Palabra ban bibe. Ban cana cu Hesus, ora nos trompeca pidi’E lanta nos bek. Bunita ta cay y lanta bek y reconoce cu nos a comete un eror y pidi pordon. Sea humilde.

Oracion: Dushi Hesus nos kier ta humilde, cana den Bo pasonan. Guia nos y mustra nos cua ta e obra cu Bo kier nos haci den e Cuaresma aki. Laga nos papia y ta un ehempel di Bo den obra y nos bida diario.

SUDOKU

5		9				4		
7		8	3		4	9		
6		1				7	3	
4	6	2	5					
3	8	5	7	2	1	6	4	9
1	9	7	4		8	2		
2			1					4
		3		4			8	7
	7			5	3			6

8								
		3	6					
	7			9		2		
	5				7			
				4	5	7		
			1				3	
		1					6	8
		8	5				1	
	9					4		

HANDYMAN
General maintenance.
Roofing, welding shop,
painting. All in construction.
Maintenance garden.
Nos ta cla pa yudabo.
Yama awo: 742-7701

UNIVERSITY OF PENNSYLVANIA TA COLABORA CU ARUBA RIBA 'URBAN GREENING' Y RESILIENCIA CLIMATICO

Den marco di e Programa Nacional di Reforestacion y Urban Greening, Aruba ta ricibi un delegacion academico di University of Pennsylvania – Weitzman School of Design, lidera pa Prof. Mathijs Bouw, profesor di landscape architecture y architecture. E grupo, compone di 16 studiante di nivel master den area manera arkitectura, landscape architecture, historic preservation y city planning, ta bishitando Aruba entre 9 y 12 di maart pa colabora riba idea innovador pa desaroyo urbano sostenibel.



E bishita, facilita via e Minister Plenipotenciario di Aruba na Washington y ta enfoca riba con urban greening y naturalesa-basa riba solucion, por ta usa como instrumento di diseño pa enfrenta reto urbano moderno, manera calor urbano, inundacion y creacion di espacio publico cu ta stimula cohesion social.

Durante e encuentro cu Prome Minister Mike Eman, e delegacion a comparti idea y reflexion riba con Aruba por prepara su ciudadnan pa reto ambiental di futuro. Segun Prome Minister Eman, e colaboracion ta conecta cu e vision di Aruba pa integra desaroyo urbano cu naturalesa.

"Ora nos ta desaroya Aruba, nos kier haci esaki den harmonia cu naturalesa. Building with Nature ta significa cu nos ta construi respetando naturalesa, protehando esaki y integrando mas berde, sombra y maneho inteligente di awa den nos ciudadnan y barionan," Prome Minister Eman a expresa.

Prof. Mathijs Bouw a splica cu e proyecto cu e estudiantenan ta desaroya na Aruba ta parti di un curso na University of Pennsylvania y ta enfoca riba con ciudadnan por enfrenta riesgo ambiental den futuro.

"Nos curso ta yama Design with Risk. Nos ta studia con ciudadnan por prepara pa reto cu ta bini, manera cambio climatico y calor urbano. Small island states manera Aruba ta particularmente vulnerable pa stress ambiental, pero mes ora nan tin gran potencial pa desaroya solucion creativo," Bouw a explica.

Segun Bouw, desaroyo urbano sostenibel tambe ta importante pa turismo moderno, pasobra bishitante awor ta busca experiencia autentico den ciudadnan cu tin espacio publico atractivo y conexion cu naturalesa.

Di banda di e studiantenan, Caroline Griffith, studiante di historic preservation, a expresa entusiasmo pa e oportunidad di contribui na e proyecto.

"Nos tabata hopi impresiona cu e vision di Prome Minister Eman tocante reforestacion y urban re-greening. Nos ta privilegia pa por ta na Aruba y mira con nos como diseñadornan por contribui pa yuda Aruba fortalece su resiliencia contra reto climatico," Griffith a comenta.

Tambe Shawn Rambach, studiante den Master of City Planning, a resalta cu e vision pa integra naturalesa, comunidad y desaroyo urbano ta esencial pa prepara Aruba pa reto di futuro.

"E vision di Prome Minister ta mustra un preocupacion profundo pa pueblo di Aruba y pa con comunidadnan por prepara pa reto compleho di cambio climatico. Aruba tin oportunidad pa bira un ehempel pa otro isla den Caribe den con enfrenta e desafio aki," Rambach a indica.

Durante e estadia na Aruba, e studiantenan ta traha riba reflexion y recomendacionnan tocante criterianan pa un politica urbano berde innovador, y tambe propuesta concreto pa intervencion urbano cu ta conecta resiliencia climatico, calidad di espacio publico y uzo social di ciudad.

Como resultado final di e proyecto, e grupo lo prepara un buki digital cu idea espacial, diseño urbano y recomendacion di politica adapta specificamente pa Aruba. E documento lo por wordo comparti cu diferente ministerio y instancia relevante pa contribui na desaroyo di ciudadnan mas berde, resiliente y sostenible.

E BON NOTICIA

NA E SECTANAN CU NO TA ACEPTA MAMA MARIA, CU NO TA HONRA Y CU NO TA STIMA E MAMA DI HESUS

Den Bijbel Genesis 3: 14-16, Dios Tata a bisa na e colebra satanas: "Lo Mi trece enemistad entre abo y e muher, entre bo descendiente y entre e descendiente di e muher. E muher cu su descendiente lo trapa riba bo cabes y lo bo lastra bao di su pia." Akinan e muher ta Maria, cu Dios Tata a escoh'E pa e bira Mama di E Salbador. Maria Su descendiente ta, Cristo-Hesus y tur esnan den Cristo-Hesus Su Iglesia. E descendiente di e colebra satanas ta esnan cu no ta acepta, cu no ta honra y cu no ta stima Maria y cu ta persigi e descendientenan di Maria den Cristo-Hesus Su Iglesia. Den Bijbel Revelacion 12: 17: "Anto e dragon a rabia contra e muher y e'l a bai hasi guera na e demas yiunan di e muher." Akinan e diabel tin rabia riba Maria y e diabel ta persigi y ataka e yiunan di Maria den Iglesia. Den Bijbel Lucas 1: 41-43, Maria ta bishita Su prima Elizabeth y Elizabeth a keda yena cu Spirito Santo y a bisa: "Di unda mi ta merese e honor cu Mama di mi Senjor ta bishita mi?" Maria ta wordo yama Mama di Dios, pasobra Su Yiu Hesus ta E di dos Persona di E Santisima Trinidad. Y den Bijbel Huan 20: 28, akinan Apostel Thomas ta expresa na Hesus: "Mi Senjor y Mi Dios." E palabra Senjor ta significa Dios, pesey Maria ta Mama di Dios. Den Bijbel Lucas 1: 46 – 49; "Maria a bisa: Mi curason ta alaba Senjor, Mi Spirito ta alegra den Dios Mi Salbador, pasobra E a mira riba Su humilde sirbidora. For di awor, tur generacionnan lo jama Mi felis. Di berdad E cu ta Todopoderoso, a haci na Mi, Su obranan milagroso y Santo ta Su nomber." Akinan tur e pueblonan di mundo lo honra y lo venera Mama Maria. Den Bijbel Huan 19: 25-27, akinan Hesus na Crus klaba a bisa: "Mama, ata bo yiu eynan y despues E'l a bisa Huan: Ata bo Mama eynan." Akinan Hesus ta ofrece nos Su Mama, pa nos stimel'E, pa nos honrel'E y pa nos acepta Maria como nos Mama Celestial. Manera cu e Apostel Huan a acepta Maria como su Mama y e Apostel Huan ta representa e Iglesia di Cristo-Hesus, pesey Maria ta Mama di Iglesia.

Den Bijbel 1 Reynan 2: 19-20, ta bisa: "Ora cu Betsabe, e mama di Rey Salomon a drenta den e sala di e Rey, pa papia cun'e ariba asunto di Adonias, e Rey a lanta pa ricibi su mama y a buig su dilanti. Despues e'l a bai sinta riba su trono y a duna ordo pa nan trece un stoel di trono pa su mama, e mama a sinta na man drechi di su yiu Rey Salomon y a bisa su yiu: Mi kier a pidi bo un fabor chikito, mi no ta spera cu bo lo nenga mi. Rey Salomon a contesta: Mi mama, pidi mi loke bo kier, lo mi no nenga bo." Akinan e mama di Rey Salomon a haya un trono, pa sinta na man drechi di su yiu Rey. Hesus ta Rey di Universo, den Bijbel Lucas 1: 32 – 33, na unda e Angel Gabriel a anuncia na Maria: "Senjor Dios lo duna Hesus e trono di Su antepasado Rey David y te den eternidad lo E ta Rey di e descendientenan di Jacob y Su Reino lo no tin fin." Cristo-Hesus ta Rey di Universo y ta sinta riba Su Trono den Gloria. Awor, lesa Bijbel Revelacion 12: 1, ta bisa: "Un senjal grandi a aparece na Cielo: un Muher bisti cu solo, cu luna bao di su pianan y riba su cabes un corona di diesdos strea." E Muher bisti di solo ta Maria y e corona di diesdos strea ta simbolisa, e oficio Real den Reino di Cielo. E significacion di solo, luna y streanan bao di Su pianan, den Bijbel Genesis 37: 9-11, akinan e Profeta Jozef ta sonja di mira con, solo, luna y streanan ta buig su dilanti y esaki ta simbolisa, Reinado y Autoridad. Awor nos ta compronde, cu Mama Maria ta Reina di Cielo y di Tera y Mama Maria ta sinta na Su Trono na man drechi di Su Yiu Hesus. Hesus Rey di Universo, lo no nenga Su Mama fabornan, mescos cu Rey Salomon no a nenga Su mama fabornan.

Un mensahero di Dios.
Scirbi pa Seferino Tromp
Koyari 13-D Tel. 5931157/5870048

ARUBA PORTS AUTHORITY NV
ORANJESTAD + BARCADERA

Gerencia, Staff y Personal di Aruba Ports Authority N.V. ta extende nos sincero condolencia y forsa na famia di

Sr. Damaso Marcelo Loefstop

* 24 September 1941 – † 10 Maart 2026

Tata di nos colega Marianella Loefstop
Suegro di nos colega Aldrick Loopstok

Cu Sr. Loefstop sosega na Paz